

Утверждаю:
директор МОУ Столбищенская
ОШ

Кудрявцева О.Д.
"01" сентября 2023г.

Десятидневное меню начальная школа (7-11 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.3	к/к	к/к
РИС С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.1	4.6	42.9	228.2	209	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	22.4	28.6	7.5	376.5	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	11.6	46.5	439	2008
Итого за прием пищи:	600	32.8	33.9	101.7	842.9		
Всего за день:		32.8	33.9	101.7	842.9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	33.1	132.2	411	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7.5	4.9	47.9	265.8	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/30	13.5	19.5	24.1	325.7	283	2008
Итого за прием пищи:	600	27.7	25.1	146.0	923.0		
Всего за день:		27.7	25.1	146.0	923.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0	1	5.3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	8.4	6.2	38.4	243.3	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ БРУСНИКИ	180	0.1	0	13.1	54.8	439	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13.1	20.2	5.3	254.1	259	2008
Итого за прием пищи:	585	27.8	27.0	96.0	739.9		
Всего за день:		27.8	27.0	96.0	739.9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.0	5.3	28.5	178.7	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	200	0	0	11.6	46.5	439	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	11.3	10.2	4.8	155.1	239	2008
Итого за прием пищи:	570	21.6	16.2	84.6	572.3		
Всего за день:		21.6	16.2	84.6	572.3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.2	12.7	17.4	197.5	143	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15.9	22.5	6.9	292.9	314	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19.4	77.4	402	2008
Итого за прием пищи:	510	25.0	35.8	81.9	750.2		
Всего за день:		25.0	35.8	81.9	750.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.6	16.6		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15.5	20.7	24.9	346.5	258	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23.3	92.9	402	2008
Итого за прием пищи:	600	22.2	21.4	89.0	638.4		
Всего за день:		22.2	21.4	89.0	638.4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180/50	13.0	17.8	15.1	273.3	346	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	11.6	46.5	439	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8		2008
Итого за прием пищи:	560	19.5	18.5	66.6	512.0		
Всего за день:		19.5	18.5	66.6	512.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.8	4.7	50.1	260.2	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.3	8.6	8.7	166	261	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12		2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНИКИ	200	0.2	0.1	13.1	55.0	439	2008
Итого за прием пищи:	615	24.7	14.1	112.0	675.6		
Всего за день:		24.7	14.1	112.0	675.6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	80	5.9	0.6	38.2	182.4		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	5.7	28.4	181.3	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	11.5	10.2	6	161.0	239	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0	0	25.1	100.5	411	2008
Итого за прием пищи:	530	21.6	16.5	97.7	625.2		
Всего за день:		21.6	16.5	97.7	625.2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.8		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	8.4	6.2	38.4	243.3	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.8	37.4	182.4		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	16.2	22.9	7.3	299.9	314	2008
Итого за прием пищи:	405	31.5	30.0	85.8	742.4		
Всего за день:		31.5	30.0	85.8	742.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Итого за весь период	254,8	238,6	962,8	7 031,2	0,0	82,5	39,4	257,3	209,9	23,2
Среднее значение за период	25.5	23.9	96.3	703.1	0	8.3	3.94	25.7	20.99	2.3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	30.5	55.0							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

завтрак нач. школа	558
--------------------	-----

